

給食だより 11月

平成25年11月14日
江戸川区立春江小学校
校長 市原 俊司

1日の中で気温差が大きく、空気も乾燥してきました。ノロウイルスやインフルエンザもではじめています。うがい、手洗いをしっかりと1日3食きちんと食べて体調を整えましょう。

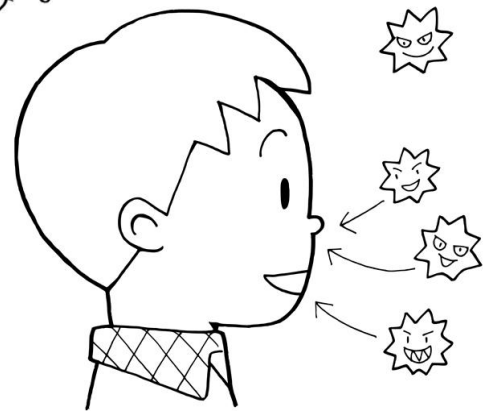
日頃の生活でかぜを予防しよう

Q. どうしてかぜをひくの？ 

A. かぜの多くはウィルスが原因です。

空気中にただよっておりさまざまなウィルスが鼻やのどに入って、鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こるのです。

かぜは正式には「かぜ症候群」といって、これらの症状の総称をいいます。かぜをひかないためには、ウィルスを体内に入れないことと、体の抵抗力を高めることが大切なので、日頃から栄養をしっかりとって、運動と休養をするようにしましょう。



Q. 食欲がないときは食べなくてもいいの？

A. 熱が高いときや吐き気があるときなど、食欲がなくなってしまう場合がありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。

野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。

かぜを早く治すためには、少しずつでも食べることが大切だということを忘れないようにしましょう。



かぜの時は
安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。
熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かに過ごすようにしましょう。



かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



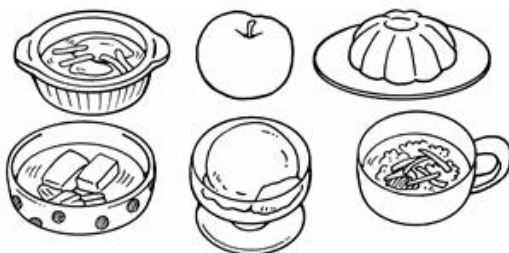
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物

など

のどがいたい
せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム

など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ

など

早めに病院へ行き 安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑えるなど、症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服用をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。



少年写真新聞社

お知らせ 毎月16日が給食費の引き落とし日です。
時々通帳を確認し、残高不足にならないようにお願いします。